eBOOK dōTERRA®



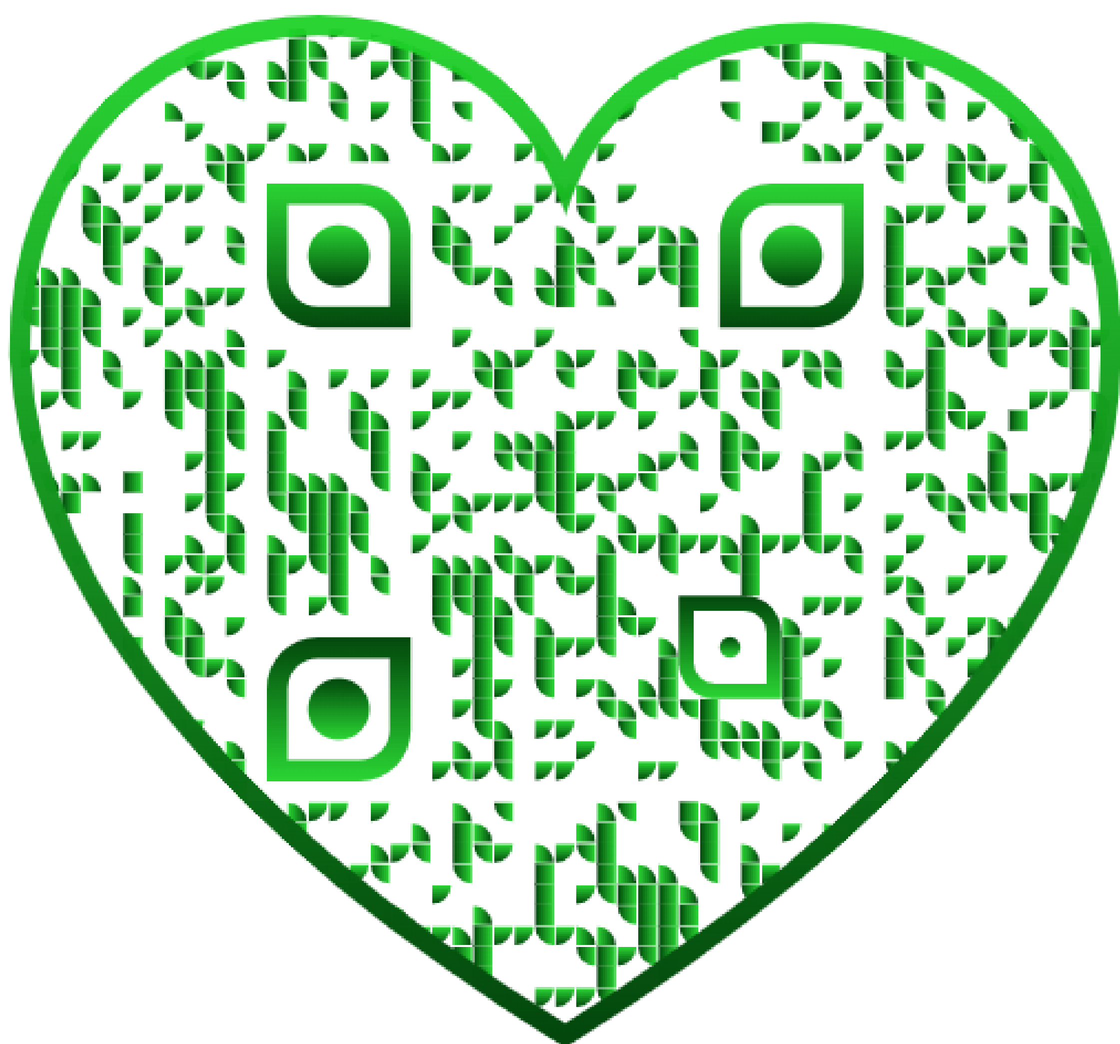
Uso Tópico
de Óleos Essenciais

CAPÍTULO 1 Por que usar óleos essenciais topicamente?

CAPÍTULO 2 Como funciona

CAPÍTULO 3 Segurança

CAPÍTULO 4 Ideias para aplicação tópica



CAPÍTULO 1

Por que usar óleos essenciais topicamente?

A aplicação tópica de óleos essenciais é uma das maneiras mais rápidas e simples de se experimentar os benefícios dos óleos essenciais para o corpo. Quando utilizados corretamente, os óleos essenciais podem ser extremamente benéficos para a pele, suavizantes para o corpo, úteis em massagens e podem ser usados de uma série de maneiras na vida cotidiana. A aplicação tópica é única porque permite que o usuário se concentre em áreas específicas do corpo para alcançar um efeito desejado. Além dos benefícios direcionados, muitas formas de aplicação tópica podem proporcionar suporte em geral para todo o corpo. Assim que verificar como a aplicação tópica é fácil e eficaz, você poderá instantaneamente aprimorar sua experiência com os óleos essenciais.

Benefícios dos óleos essenciais para a pele

Pelo fato de terem poderosas propriedades de depuração e purificação, os óleos essenciais têm sido usados há muito tempo para suavizar, manter e melhorar a pele. Muitos óleos essenciais contêm componentes químicos úteis para depurar e purificar naturalmente, tornando-os úteis para manter uma pele com aspecto saudável. Os óleos essenciais são úteis para reduzir a aparência de imperfeições da pele, suavizar a pele irritada, purificar a pele oleosa, ajudar a reduzir a aparência de rugas e linhas finas, promover uma pele facial de aparência saudável, ajudar a reduzir a aparência de manchas e muito mais.

Ao contrário de muitos produtos para o cuidado da pele, os óleos essenciais proporcionam uma maneira pura, natural e segura de cuidar da pele. Ao mesmo tempo que os componentes químicos naturais encontrados nos óleos essenciais são úteis para a pele, os óleos essenciais não contêm as toxinas ou os enchimentos que muitas vezes são encontrados nos agentes de limpeza, tônicos e loções comerciais.

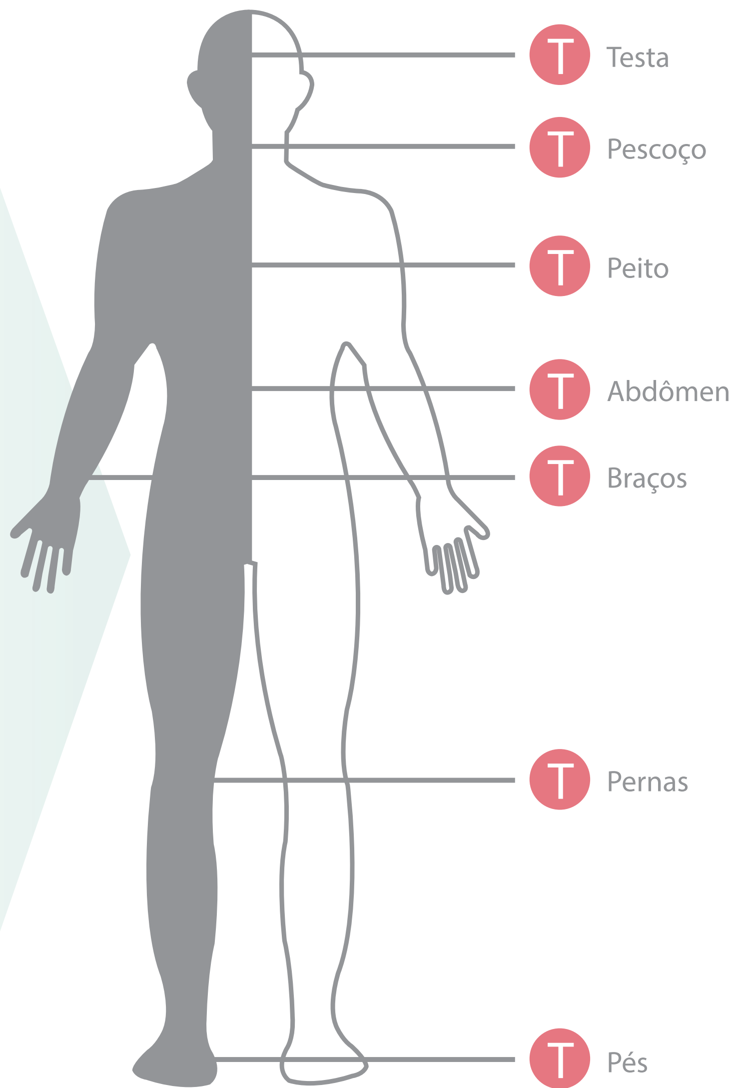


Além da natureza segura e pura dos óleos essenciais, é fácil também lidar com peles sensíveis ou delicadas, diluindo-se os óleos essenciais antes da utilização. As pessoas que têm pele particularmente sensível muitas vezes têm dificuldade de encontrar uma solução para os cuidados da pele que não provoque irritação. Não só os óleos essenciais são livres dos parabenos e das toxinas que muitas vezes estão presentes nos produtos para o cuidado da pele que existem no mercado atual, como também podem ser diluídos para atender àqueles que têm pele particularmente sensível. As pessoas que se preocupam com a irritação e a sensibilidade da pele ainda podem desfrutar dos benefícios refrescantes e purificantes dos óleos essenciais para a pele.

Benefícios do uso tópico para o corpo inteiro

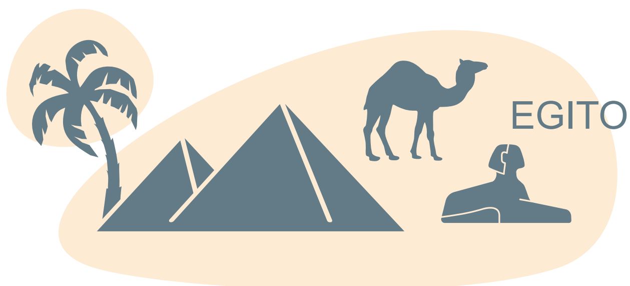
Além dos principais benefícios para a pele, os componentes químicos dos óleos essenciais fazem com que sejam úteis para o corpo inteiro. Alguns óleos essenciais têm propriedades suavizantes ou calmantes que os tornam úteis para o relaxamento corporal. Outros óleos essenciais são conhecidos por suas propriedades reconfortantes ou refrescantes, que podem ser úteis para acalmar o corpo ou aliviar a tensão. Alguns óleos essenciais podem até mesmo promover uma respiração saudável quando aplicados à região do peito ou do pescoço, enquanto outros são reconhecidos por sua capacidade de confortar músculos e articulações cansados.

Como foi mencionado, uma das vantagens de se usar os óleos essenciais topicamente é a capacidade de direcionar a ação para uma região específica do corpo. A aplicação tópica permite o uso específico e direcionado, o qual permite que o usuário escolha um determinado óleo com base em seus benefícios conhecidos e o aplique a uma região bem delimitada a fim de alcançar um efeito desejado.



Casos históricos de uso tópico

A utilização tópica de óleos essenciais e componentes naturais de plantas não é uma tendência nova, mas uma prática que já está em uso há séculos. Os povos antigos do mundo inteiro viram a utilidade do uso de plantas, extratos vegetais e óleos essenciais para suavizar a pele e o corpo, produzir efeitos de aquecimento e resfriamento, embelezar a pele e muito mais. Veja algumas das maneiras pelas quais as plantas e os óleos essenciais têm sido usados topicamente ao longo da história:









- *Os antigos gregos utilizavam tomilho no banho, ao passo que os egípcios o utilizavam como parte do processo de embalsamamento.*

- *Conhecida por seus muitos benefícios para a pele, a sempre-viva era usada comumente na Grécia antiga.*

- *Os antigos egípcios muitas vezes usavam o gerânio para ajudar a embelezar a pele.*

- *Os antigos egípcios usavam endro devido a seus efeitos suavizantes.*

- *O olíbano era usado pelos antigos egípcios em perfumes e unguentos para suavizar a pele.*

- *O sândalo indiano traz muitos benefícios à pele, e era tradicionalmente utilizado pelos egípcios para fins de embalsamamento.*

- *Os romanos e os egípcios frequentemente usavam lavanda para banhos, relaxamento e como perfume.*

- *As folhas da árvore de melaleuca foram utilizadas pelos aborígenes da Austrália durante séculos. Eles amassavam as folhas e as aplicavam diretamente à pele devido a seu efeito refrescante.*

- *Ao longo da história, a mirra tem sido usada como perfume, para embalsamamento e como substância auxiliar na saúde.*

- *Nos tempos bíblicos, a canela cássia era utilizada como óleo para aquecer.*

- *Com milhares de anos de uso documentado, o óleo de sândalo havaiano tem sido grandemente valorizado por sua capacidade de reduzir imperfeições da pele.*

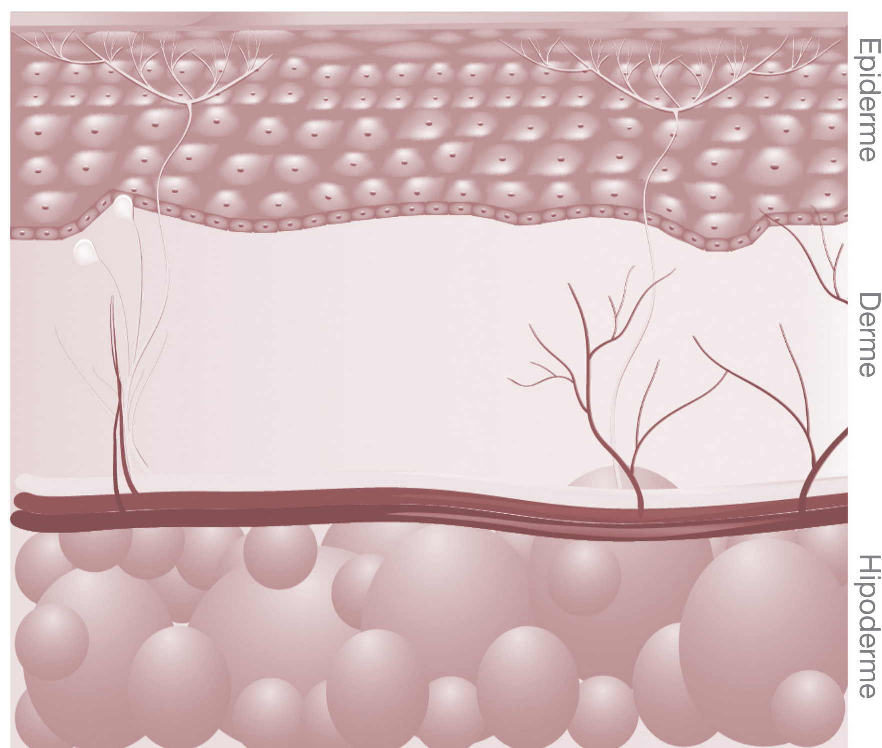
- *Na Idade Média, a sálvia esclareia era frequentemente utilizada para suavizar a pele.*

CAPÍTULO 2 Como funciona

O uso tópico é a aplicação direta de um óleo essencial na pele ou no corpo. Enquanto o uso aromático permite que os usuários desfrutem dos óleos essenciais por meio do ar, e o uso por ingestão consista no consumo de óleos essenciais, a aplicação tópica é um modo simples de experimentar o poder dos óleos essenciais, proporcionando benefícios significativos para a pele e para o corpo inteiro.

Base científica

Você sabia que a pele é um órgão? Assim como o fígado ou o coração, a pele é um órgão, sendo um dos maiores órgãos do corpo devido a seu peso e sua área superficial. Como um dos grandes órgãos do corpo, a pele tem muitas funções, inclusive proteção, de proporcionar o sentido do tato e regular a temperatura corporal.

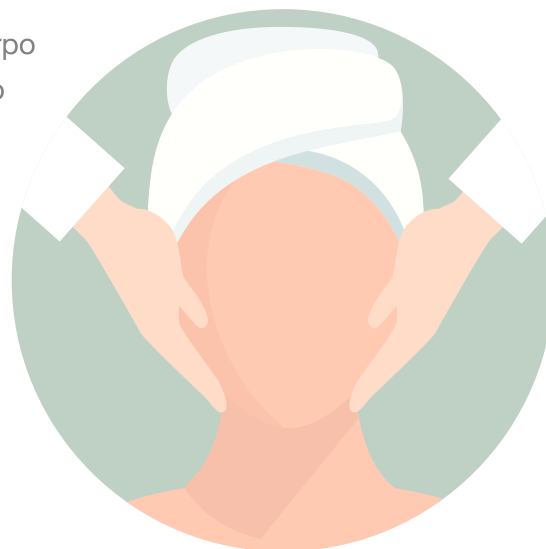


Proporcionar proteção: Uma das funções mais importantes da pele é proteger nossos tecidos e outros órgãos. A pele deixa de fora substâncias indesejadas ou prejudiciais e protege os órgãos internos contra coisas como radiação ou ferimentos.

Sentido do tato: A pele também nos ajuda a entender aquilo que nos cerca ao enviar mensagens sensoriais para o cérebro, as quais nos permitem sentir alterações de temperatura, dor, pressão e muito mais.

Regulação térmica: Um corpo saudável precisa manter-se dentro de uma faixa segura de temperatura. Por meio da transpiração e da circulação sanguínea, a pele funciona ao regular a temperatura do corpo, mantendo-a dentro da faixa ideal.

Absorção



Como você pode ver, a pele exerce um papel vital ao proteger o corpo e mantê-lo saudável. Isso nos dá um melhor entendimento de como a aplicação tópica de óleos essenciais pode influenciar o bem-estar. Os óleos essenciais são substâncias lipídicas solúveis, o que lhes permite penetrar na pele com facilidade. A aplicação tópica é um modo eficaz de se utilizar os óleos essenciais, porque assim que são absorvidos pela pele, permanecem na região aplicada, permitindo aos usuários alcançar benefícios em uma área localizada.

Apesar de os óleos essenciais serem facilmente absorvidos pela pele, é possível aumentar a absorção e estender os benefícios dos óleos massageando-os na pele ou utilizando um óleo-base que vai hidratar a pele enquanto o óleo é absorvido.

Então, como funciona?

Sabemos que a pele tem muitas funções que protegem e regulam o resto do corpo, e que os óleos essenciais podem ser facilmente absorvidos por ela, mas como aplicar óleos essenciais à pele nos permite experimentar seus benefícios? Cada óleo essencial tem um perfil químico único que determina o tipo de benefício que proporciona. Certos óleos essenciais têm propriedades reconfortantes, energizantes ou estimulantes, ao passo que outros óleos têm componentes químicos que os tornam calmantes, suavizantes, refrescantes ou renovadores. Quando um óleo essencial é aplicado topicamente e absorvido pela pele, o usuário começa a experimentar os benefícios que as propriedades químicas de cada óleo específico têm a oferecer.



Como muitos óleos são conhecidos por suas propriedades depuradoras e purificadoras, eles podem ser usados para promover uma pele limpa e saudável. Alguns óleos essenciais proporcionam à pele uma sensação de aquecimento ou refrescância, que pode ajudar a suavizar regiões afetadas, ou acalmar o corpo como um todo.

Além dos benefícios que os óleos essenciais têm para a pele e o corpo, sua aplicação tópica permite que o usuário desfrute dos benefícios aromáticos de cada óleo. Depois de aplicar um óleo topicamente, o aroma persistirá na pele e o usuário poderá respirar o aroma até por algumas horas. Mesmo que você esteja utilizando um óleo essencial por seus benefícios tópicos, poderá também experimentar seu aroma relaxante, calmante, estimulante ou revigorante enquanto o óleo está na pele e você o respira.

CAPÍTULO 3 Segurança

Como acontece com qualquer produto que você utilize topicamente na pele, existem algumas precauções de segurança que permitirão que você usufrua dos benefícios dos óleos essenciais sem causar irritação ou sensibilidade. Os óleos essenciais são úteis para promover uma pele de aspecto saudável, relaxar o corpo e muito mais, mas é importante seguir diretrizes de segurança para assegurar seu uso adequado. Ao mesmo tempo que cada óleo é diferente, assim que você descobrir como cada óleo reage com seu corpo, poderá encontrar um jeito de desfrutar de modo seguro e eficaz os benefícios tópicos que cada óleo tem a oferecer.

Diluição

Quando se trata do uso tópico seguro dos óleos essenciais, a diluição é um dos princípios mais importantes que é preciso entender. Algumas pessoas acham que diluir um óleo essencial antes de aplicá-lo vai diminuir seus benefícios; contudo, a diluição, na realidade, facilita a absorção pela pele, estendendo os benefícios por mais tempo. Ao diluir o óleo essencial com um óleo-base, você diminui a taxa de evaporação, melhora a absorção pela pele e protege a pele sensível ou delicada. Como você pode ver, a diluição não diminui a experiência com o óleo essencial, mas permite uma aplicação tópica mais eficaz.



Proporção recomendada de diluição: 3 gotas de óleo-base -> 1 gota de óleo essencial
É importante observar que alguns óleos essenciais devem sempre ser diluídos antes do uso tópico devido à sua constituição química e sua natureza forte e potente. Certifique-se de ler as instruções de cada óleo essencial individual antes de aplicá-lo topicamente, a fim de assegurar seu uso seguro.

Óleos-base

No mundo dos óleos essenciais, o óleo-base é aquele que literalmente transporta os óleos essenciais à região desejada da pele. Os óleos-base são basicamente utilizados para diluição. Quando se dilui um óleo essencial com um óleo-base, o poder de ação do óleo será diluído, mas sua absorção pela pele será aumentada, o que, em última análise, permitirá que você maximize os benefícios que os óleos essenciais têm a oferecer.



Idealmente, o óleo-base deve ser um óleo vegetal puro para que possa dissolver facilmente o óleo essencial sem danificar o delicado perfil químico do óleo. Se a constituição química de um óleo essencial for alterada ou prejudicada de qualquer maneira, isso reduzirá a eficácia do óleo e você não receberá os benefícios desejados. Os seguintes óleos-base são comumente usados para diluir com eficácia os óleos essenciais:

- Óleo de abacate
- Óleo de noz
- Óleo de macadâmia
- Óleo de amêndoa-doce
- Óleo de linhaça
- Óleo de girassol
- Azeite de oliva
- Óleo de coco

Fracionamento

Os óleos-base contêm ácidos graxos de cadeia longa conhecidos por se oxidarem com o tempo. Durante o processo de fracionamento, os ácidos graxos de cadeia mais curta são separados para dar ao óleo um tempo de vida útil maior.

Na maioria dos casos, os óleos-base contêm componentes químicos que podem oxidar com o tempo. Você poderá notar que os óleos-base que foram fracionados ou que passaram pelo processo de fracionamento podem ter uma validade mais prolongada. A dōTERRA usa Óleo de Coco Fracionado como óleo-base devido a sua longa vida vida útil, sensação de leveza e por ser pouco gorduroso.

Óleos essenciais que **sempre** *devem ser diluídos antes do uso tópico:*



Canela-Cássia



Casca de Canela



Cravo



Gerânio



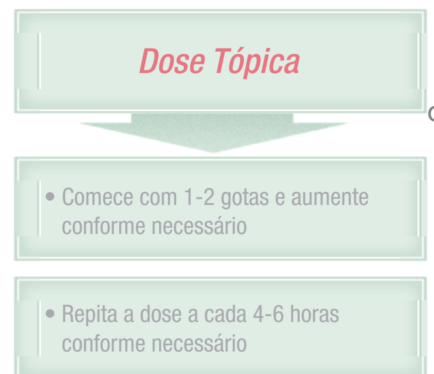
Capim-Limão



Orégano

Dosagem

O segredo de se usar óleos essenciais com segurança é sempre observar as sugestões apropriadas de dosagem. Quer você esteja usando o óleo essencial de modo aromático, tópico ou internamente, assegurar o uso da quantidade correta permitirá que você fique dentro dos limites do uso seguro. No uso tópico sempre existe o risco de irritação ou sensibilidade da pele, principalmente quando considerarmos que cada óleo essencial tem um perfil químico diferente e cada pessoa tem um nível diferente de sensibilidade e condições de pele e preferências diferentes. Lembre-se de que a dose de um óleo essencial sempre dependerá da idade, do tamanho, da condição de saúde e da sensibilidade pessoal da pele da pessoa. Se você tiver dúvidas específicas sobre sua pele, sempre é uma boa ideia consultar o médico antes de usar óleos essenciais de modo tópico.



Ao utilizar um óleo essencial topicamente pela primeira vez, sempre comece com a menor dose possível: de uma a duas gotas. Quando verificar como seu corpo reage à pequena dose, você pode aumentá-la conforme necessário para ajudar a alcançar o benefício desejado. Como os óleos essenciais são muito potentes, sempre é uma boa ideia usar algumas pequenas doses periodicamente ao longo do dia, em vez de uma grande dose única de uma só vez. No uso tópico, a dose pode ser repetida a cada quatro a seis horas, conforme necessário.

Sensibilidade

Como cada pessoa tem sensibilidade, preocupações quanto à saúde, condição de pele e preferências diferentes, é possível que os óleos essenciais causem uma resposta de sensibilidade. Crianças ou pessoas com pele sensível são, com frequência, mais sujeitas a desenvolver sensibilidade, e devem tomar precauções extras de segurança quando utilizarem os óleos essenciais topicamente.



Teste de sensibilidade

Quando for aplicar um óleo essencial pela primeira vez, é uma boa ideia fazer um teste de sensibilidade para ver como seu corpo e sua pele reagem à estrutura química do óleo. Você pode fazer um teste de sensibilidade aplicando uma pequena quantidade do óleo (misturado com um óleo-base) a uma região pouco aparente da pele. Continue a verificar a região a cada hora durante algumas horas para certificar-se de que não ocorreu nenhuma sensibilidade ou irritação.

Sensibilidade ao sol

É importante observar que alguns óleos essenciais, principalmente os óleos cítricos, podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta depois da aplicação tópica. Como os óleos cítricos têm compostos fotossensíveis, a exposição à luz solar, luz UV ou à luz de lâmpadas solares por até 12 horas após a aplicação pode causar sensibilidade à pele. Os óleos essenciais que oferecem risco de sensibilidade ao sol caracteristicamente incluem uma advertência ou um aviso de cuidado. Certifique-se de ler cuidadosamente a etiqueta dos óleos antes da aplicação.

Classificação dos óleos essenciais para uso tópico

A dōTERRA utiliza descrições de sensibilidade à pele em cada óleo essencial para ajudar os usuários a evitarem a sensibilidade à pele pela prática do uso seguro. Cada produto inclui uma de três etiquetas de classificação: "N"(Neat), Puro, "D", Diluir ou "S", Sensibilidade. Essas etiquetas podem ajudar a determinar como aplicar um óleo essencial topicamente com segurança.

Puro: os óleos essenciais com essa classificação podem ser aplicados sem qualquer diluição. Os óleos dessa categoria tendem a ter uma química branda e baixo risco de sensibilidade.

Diluir: Essa categoria se refere a óleos que devem ser diluídos com um óleo-base antes da aplicação tópica, todas as vezes. Esses óleos têm uma química mais forte e mais potente e podem ser desfrutados com segurança após diluição.

Sensibilidade: Esses óleos sempre devem ser diluídos antes do uso em peles jovens ou sensíveis. Certifique-se de prestar atenção à etiqueta se souber que tem pele sensível ou se pretender usar os óleos essenciais em seus filhos.

Aplicação

Embora os óleos essenciais variem em componentes químicos, poder de ação e aroma, existem algumas regiões da pele que são extremamente sensíveis aos óleos e devem sempre ser evitadas, não importando o tipo de óleo que você esteja usando.

É importante lembrar que os óleos essenciais podem permanecer nos dedos e nas mãos depois da aplicação tópica. Depois de aplicar óleos essenciais topicamente, evite esfregar o rosto e os olhos, já que essas áreas pode ser sensíveis aos óleos. É uma boa ideia lavar as mãos com sabonete e água depois de aplicar óleos essenciais topicamente, para evitar o contato com regiões sensíveis.

Regiões Sensíveis que Devem Ser Evitadas

- Olhos e a região em torno deles
- Parte interna do ouvido
- Órgãos genitais
- Pele machucada, rachada ou ferida

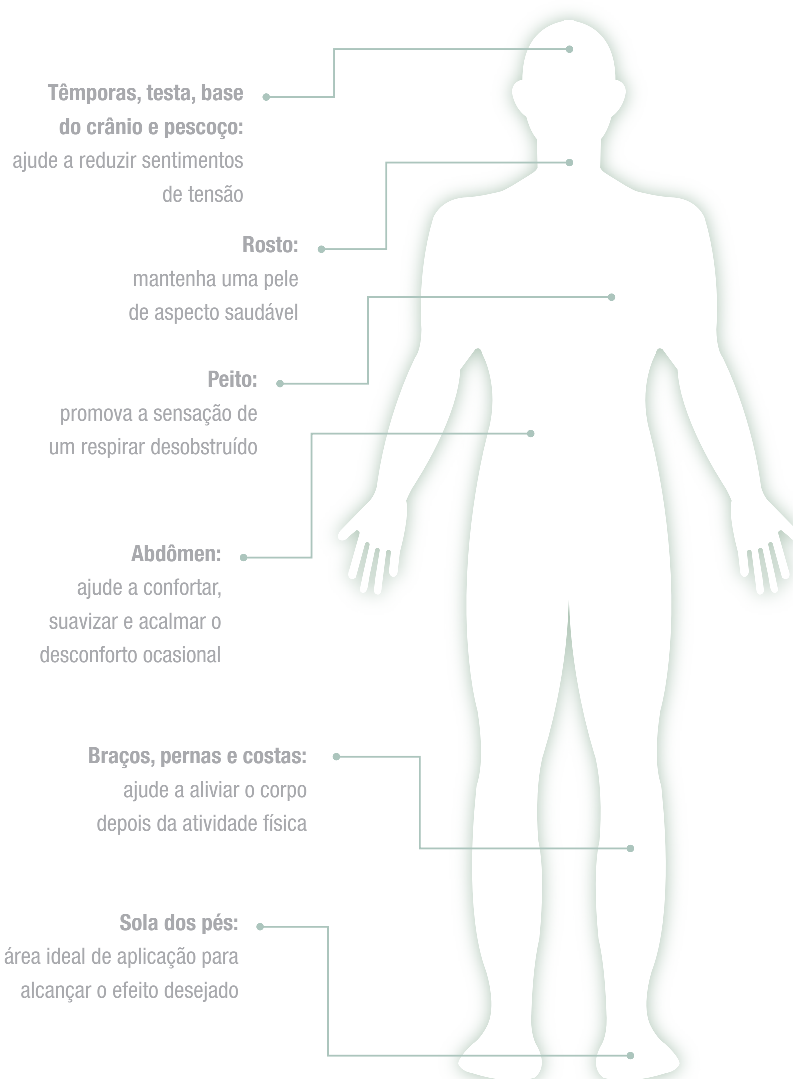
CAPÍTULO 4 Ideias para aplicação tópica

Agora que você já tem os conhecimentos adequados sobre diluição, sensibilidade e dosagem, está na hora de falar sobre como aplicar de fato os óleos essenciais topicamente. O capítulo anterior discutiu algumas regiões sensíveis que devem ser evitadas ao se usar os óleos essenciais topicamente. Agora vamos falar sobre algumas das melhores regiões para se usar os óleos essenciais e receber seus benefícios tópicos.

Rosto: Você pode adicionar óleos essenciais à sua rotina diária de cuidados da pele para melhorá-la e manter uma aparência saudável. A fim de incorporar os óleos essenciais à sua rotina diária de cuidados da pele, simplesmente acrescente algumas gotas de óleo ao seu limpador facial, hidratante ou loção corporal. Você pode ainda diluir os óleos essenciais com Óleo de Coco Fracionado e aplicá-los diretamente no rosto.

Têmporas, testa, base do crânio, pescoço: A aplicação de óleos essenciais a qualquer uma dessas áreas permitirá que você promova o relaxamento e combata diretamente quaisquer sensações de tensão. Se você costuma concentrar a tensão no pescoço, trabalhar longas horas sentado à escrivaninha ou simplesmente precise descontrair depois de um dia tenso, considere aplicar óleos suavizantes e relaxantes em qualquer uma dessas áreas.

Abdômen: Você pode aplicar os óleos topicamente no abdômen para usufruir de sua natureza suavizante, calmante e confortante.



Braços, pernas e costas: Massagear os óleos essenciais nos braços, pulsos, nas pernas, nos pés e nas costas depois de fazer exercícios ou atividade física permite que você canalize o poder suavizante dos óleos essenciais. Muitos óleos essenciais têm propriedades refrescantes ou aquecedoras, o que proporciona uma massagem relaxante depois de exercitar o corpo.

Peito: As propriedades refrescantes e revigorantes dos óleos essenciais podem ajudar a promover sensações de um respirar livre quando aplicados topicamente no peito. Quando os óleos essenciais são aplicados topicamente no peito, o usuário pode desfrutar simultaneamente dos benefícios aromáticos dos óleos aplicados, ao inalar o aroma dos óleos.

Sola dos pés: A sola dos pés é um local ideal para se aplicar óleos essenciais, pois os pés podem absorver os óleos prontamente. Quando experimentar um óleo essencial pela primeira vez ou usar os óleos em crianças, a sola dos pés é um bom local para começar, pois a pele é bem grossa e menos predisposta a sensibilidade.

Ideias para aplicação tópica

Se você está preparado(a) para começar com a aplicação tópica de óleos essenciais, aqui estão algumas ideias para o uso de óleos específicos em sua rotina diária. Lembre-se de prestar atenção a quaisquer instruções ou cuidados específicos antes de aplicar, inclusive a classificação de cada óleo: Puro, Diluição ou Sensibilidade.



Arborvitae: Aplique nos pulsos e tornozelos durante as caminhadas e outras atividades ao ar livre

Manjericão: Aplique nas têmporas e na nuca para diminuir a sensação de tensão

Bergamota: Aplique na pele durante o banho para experimentar um aroma calmante e benefícios de purificação da pele

Pimenta Preta: Depois da soneca da tarde ou se estiver sonolento(a) no trabalho, aplique Pimenta Preta na sola dos pés para um despertar estimulante

Cardamomo: Aplique no peito quando estiver plantando flores ou cortando a grama para promover um respirar desobstruído

Canela Cássia: Massageie o corpo com Canela Cássia e Óleo de Coco Fracionado para obter uma sensação reconfortante*

Cedro: Adicione duas gotas de Cedro ao tônico ou hidratante facial para ajudar a embelezar a pele

Coentro: Aplique Coentro nas unhas das mãos e dos pés para mantê-las com aspecto limpo e saudável

Casca de Canela: Nos meses de inverno, dilua Casca de Canela com Óleo de Coco Fracionado para criar uma massagem que aquece o corpo

Sálvia Esclareia: Aplique Sálvia Esclareia no abdômen para uma massagem suavizante

Cravo: Misture duas gotas de Cravo a uma loção para uma massagem que aquece*

Cipreste: Misture com Manjerona, Lavanda e Hortelã-Pimenta para obter uma mistura suavizante para massagens no pescoço

Eucalipto: Aplique topicamente no peito e respire fundo para inalar um vapor revigorante

Erva Doce: Dilua com óleo-base e use em uma massagem abdominal suavizante

Olíbano: Adicione ao hidratante diário para ajudar a dar uma aparência saudável à pele

Gerânio: Aplique esse óleo diretamente à pele ou desfrute uma estética facial de aromaterapia para embelezar a pele*

Gengibre: Use em uma massagem estimulante

Toranja: Adicione à sua rotina facial noturna para ajudar a melhorar a aparência da pele (evite a exposição ao sol)

Sempre-Viva: Aplique no rosto para reduzir a aparência de rugas e promover uma pele de aparência brilhante e jovial

Zimbro: Coloque uma gota na pele para promover uma pele com aspecto claro e saudável

Lavanda: Adicione Lavanda à água do banho para se livrar do estresse ou aplique-a na têmporas ou na nuca

Limão Siciliano: Lave as mãos com óleo de Limão Siciliano para remover a graxa depois de trabalhar no carro, na moto ou em outros trabalhos

Capim-Limão: Aplique nos pés depois de uma corrida longa para obter uma sensação refrescante*

Limão: Misture Limão com Melaleuca para uma massagem suavizante no couro cabeludo

Manjerona: Aplique nos músculos antes e depois de se exercitar para ajudar a recuperar os músculos cansados e estressados

Melaleuca: Para irritações ocasionais da pele, aplique de uma a duas gotas nas regiões afetadas

Mirra: Misture algumas gotas de Mirra com Laranja Selvagem e Camomila Romana e adicione ao banho para obter uma experiência de aromaterapia que também promove uma pele de aspecto saudável

Orégano: Misture com óleo-base para uma massagem suavizante*

Patchuli: Adicione ao hidratante diário para ajudar a diminuir a aparência de imperfeições

Hortelã-Pimenta: Esfregue nas têmporas depois de acordar para receber um reforço matinal de energia

Camomila-Romana: Adicione de uma a duas gotas ao seu hidratante, shampoo ou condicionador preferido para promover uma pele e cabelos de aspecto jovem

Alecrim: Aplique no couro cabeludo e massageie para obter cabelos com aspecto mais volumoso

Sândalo Havaiano: Depois de um dia atarefado, adicione de uma a duas gotas a um banho quente para promover relaxamento e ajudar a reduzir o estresse

Nardo: Adicione de uma a duas gotas de Nardo ao seu limpador facial ou produto anti-idade favorito para ajudar a promover uma pele saudável e brilhante

Tangerina: Aplique nos pontos de flexão ou no abdômen para promover uma sensação de felicidade

Vetiver: Depois de ficar o dia inteiro de pé, aplique nos pés para uma massagem suavizante

Laranja Selvagem: Pingue de uma a duas gotas na palma da mão junto com Hortelã-Pimenta e Olíbano, esfregue a palma das mãos e inale, depois esfregue na nuca para obter uma injeção de energia

Wintergreen: Massageie nas mãos, costas e pernas para obter uma sensação suave e reconfortante depois de se exercitar

Ylang Ylang: Aplique na nuca para um efeito calmante e revigorante

*Lembre-se, esses óleos essenciais devem sempre ser diluídos.

